# TC 760

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию
使用说明书

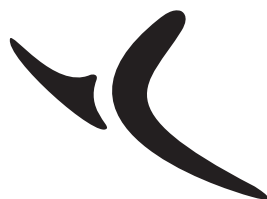
Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500

DOMYOS

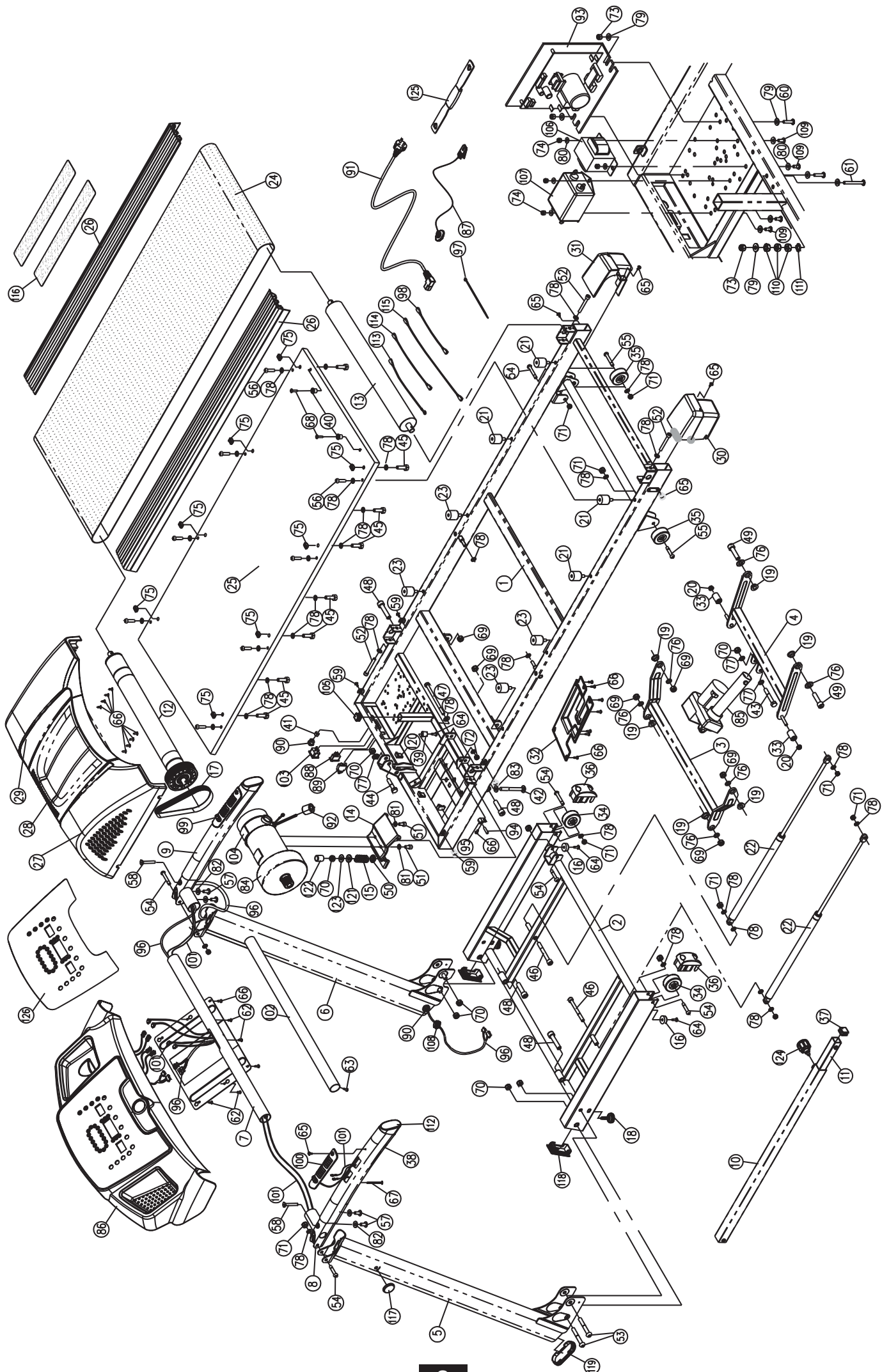
Exe TC 760.qxd:TC 760 3/20/2008 3:58 PM Page 156

# TC 760

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
请妥善保存说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

Réf. pack : 1039.072 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品

STADIUM
TC - 760
SAFETY KEY

# MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • Сборка • 安装

2a

2b
x2

2c

2d
x2

3a

3b

3c

3d
x2

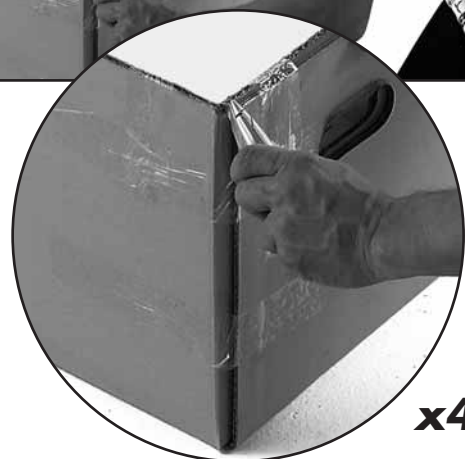
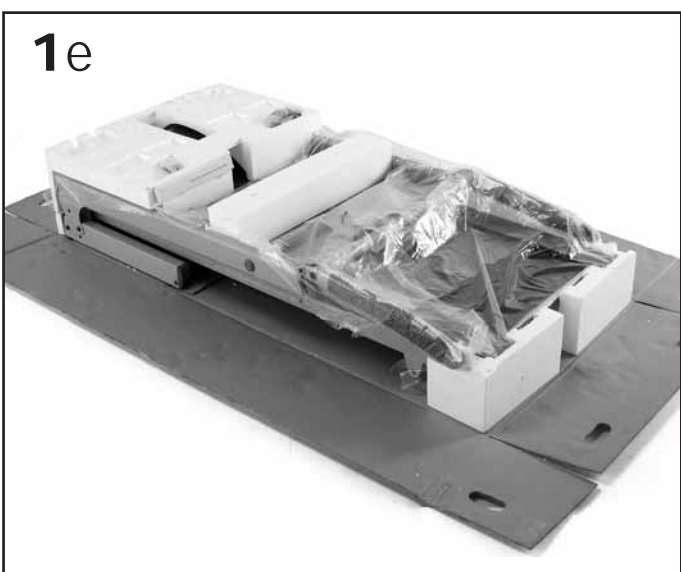
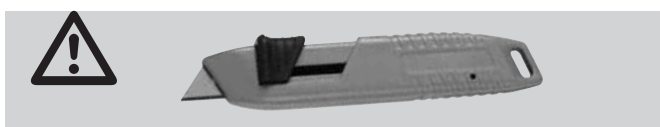
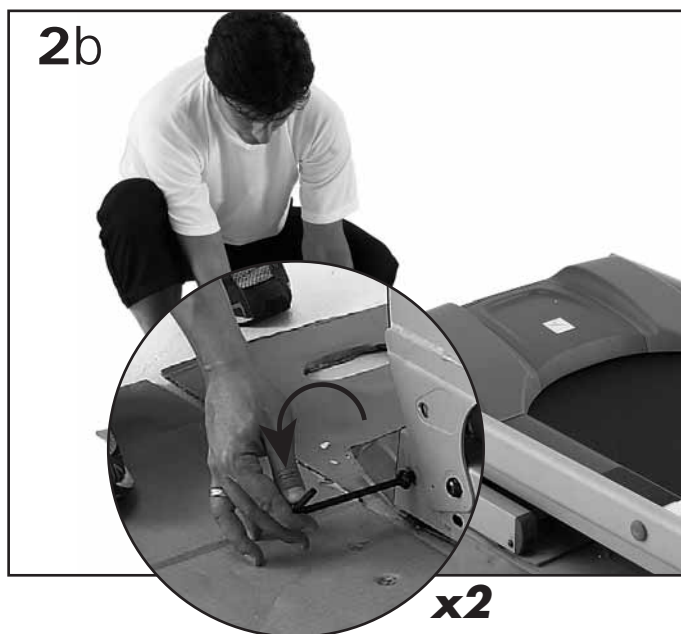
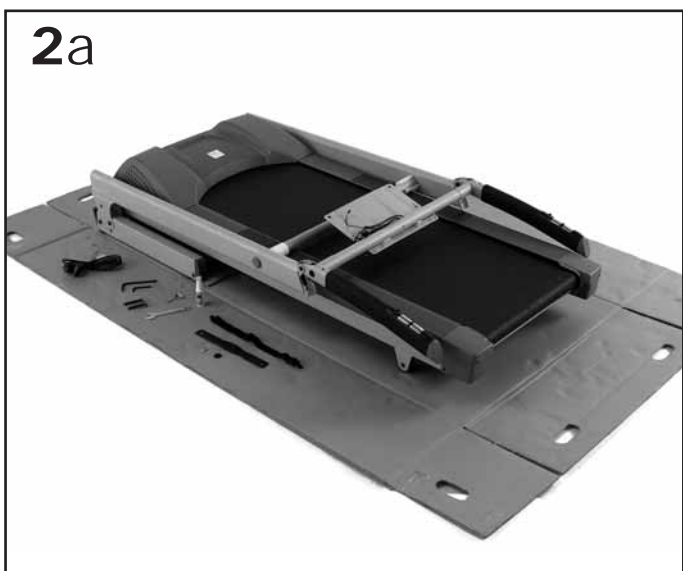
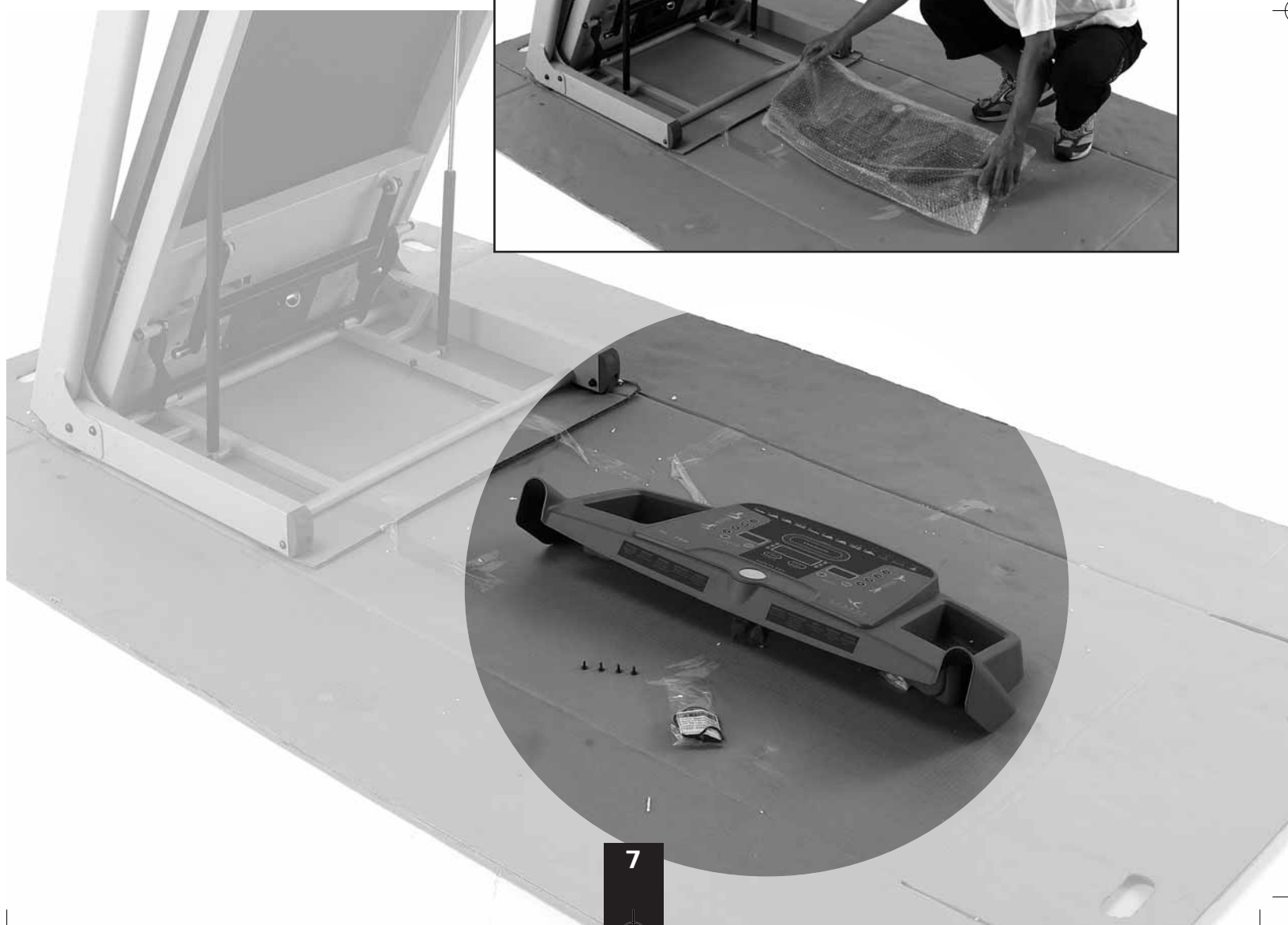
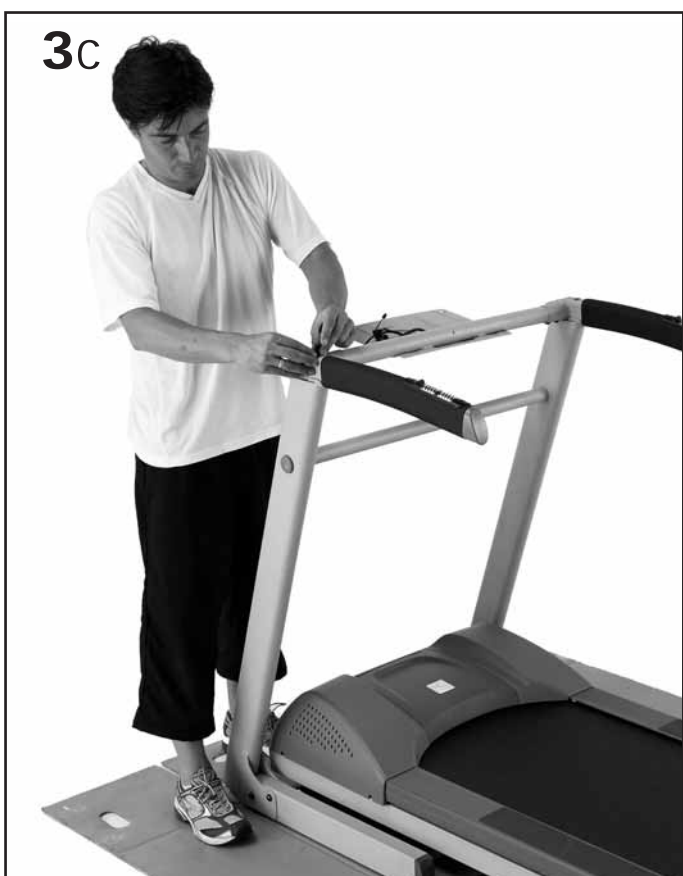
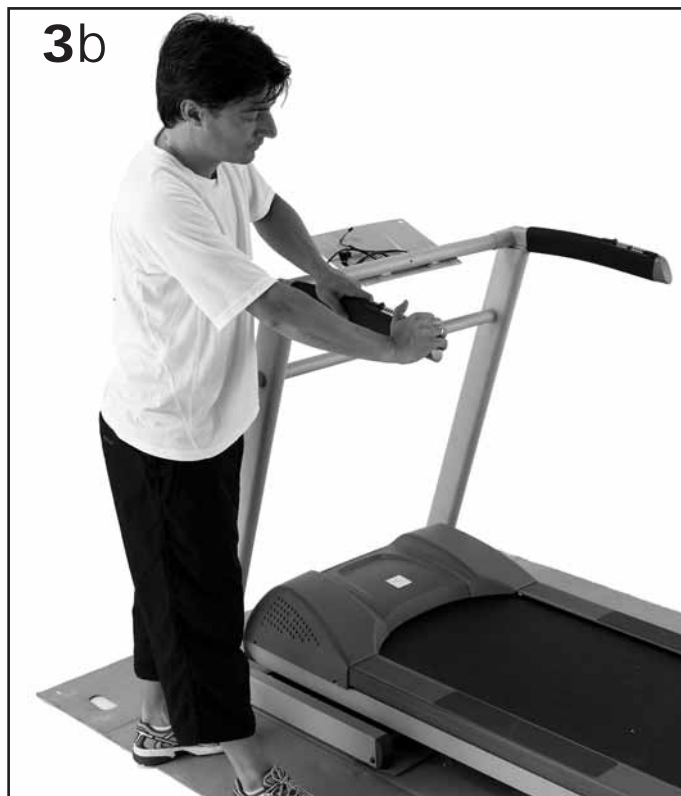
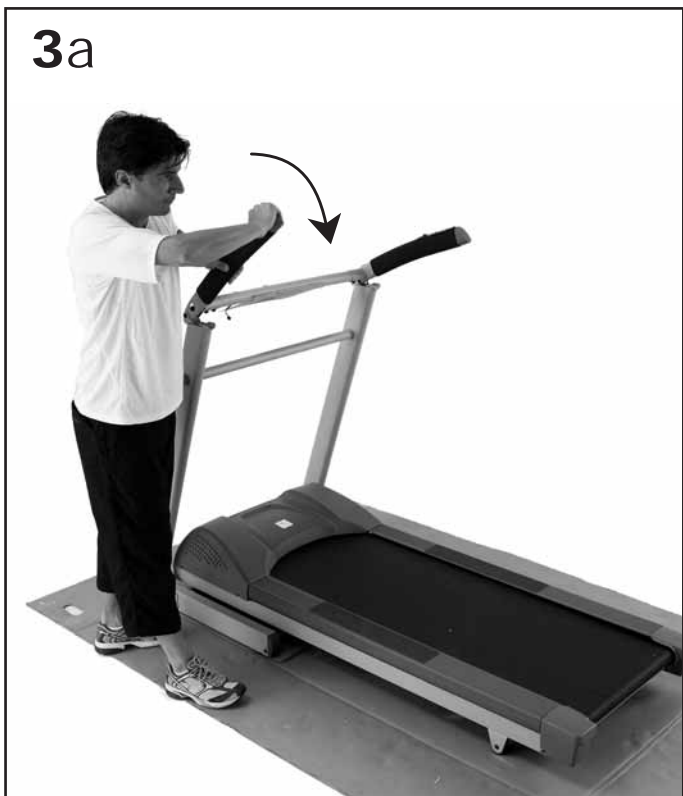
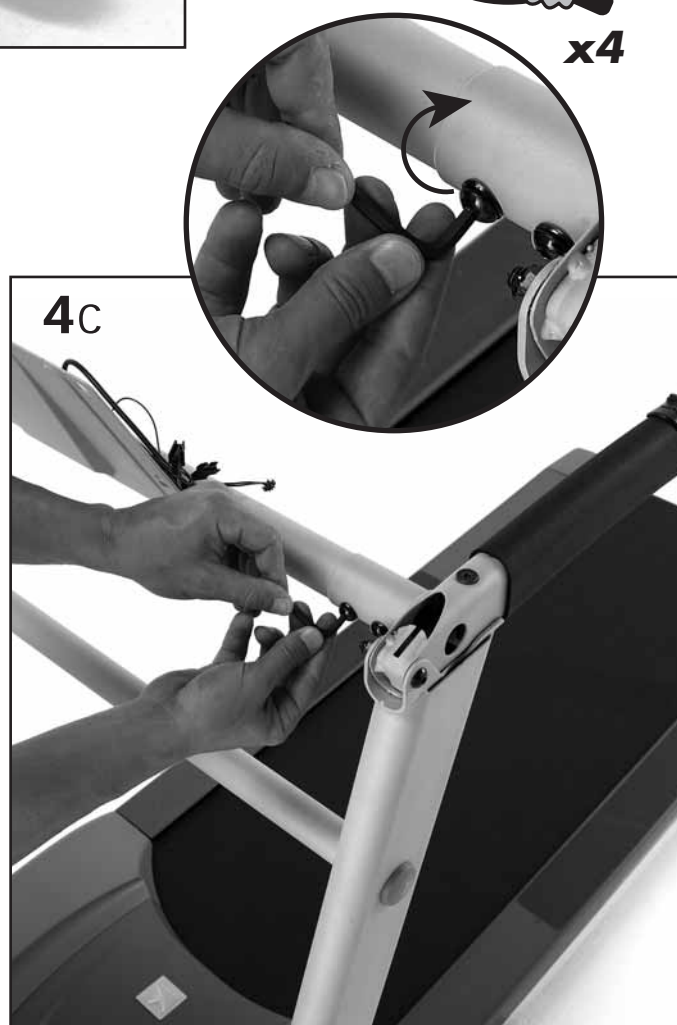
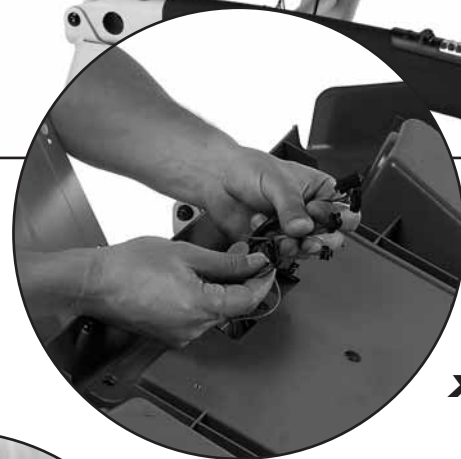
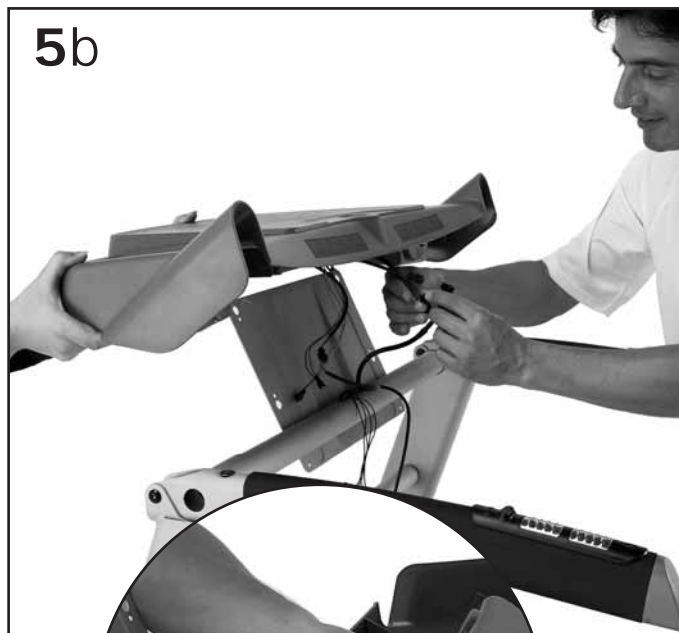
4a

4b

4c
x4

5a

5b
CLIC !
x6

5c

5d
x4

# P O R T U G U Ê S

Escolheu um aparelho de Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos-lhe a sua confiança.
Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os que praticam desporto treinem no domicílio.
Os nossos produtos são criados por desportistas para desportistas.
Teremos todo o prazer em receber todas as suas observações e sugestões relacionadas com os produtos DOMYOS.
Para tal, a equipa da sua loja está à sua disposição, bem como o serviço de concepção dos produtos DOMYOS.
Se desejar escrever-nos, pode enviar-nos um e-mail para o endereço do sítio internet: www.decathlon.com escolhendo o seu país.
Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja para si sinónimo de prazer.

Consola

Chave de segurança + clipe

Sensor de pulsação

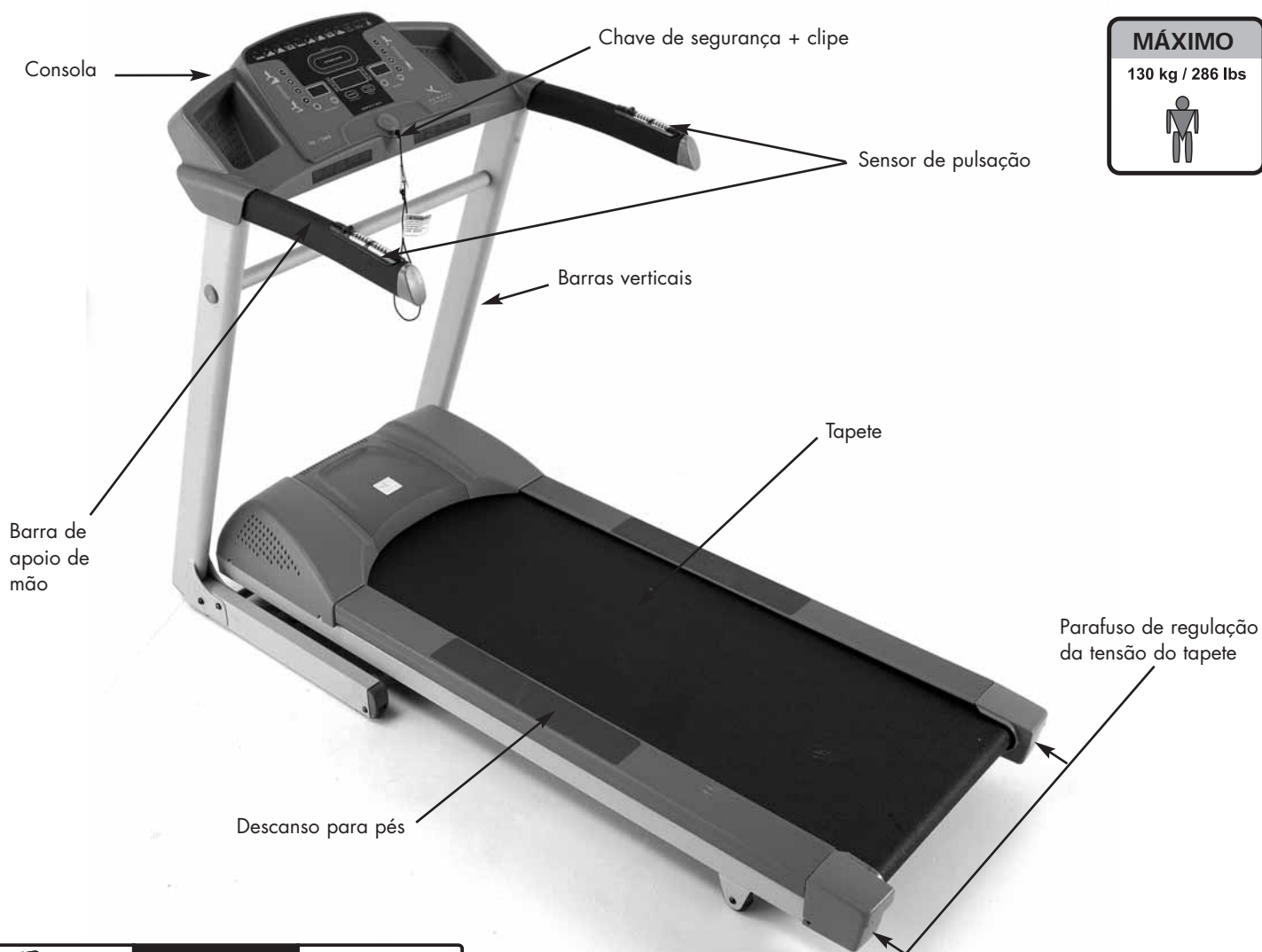
Barras verticais

Tapete

Barra de apoio de mão

Parafuso de regulação da tensão do tapete

Descanso para pés

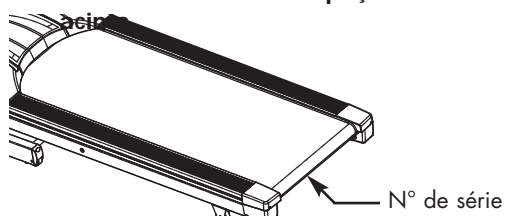
**MÁXIMO**
130 kg / 286 lbs

| TC 760 | 92,5 kg<br>203,9 lbs |
|---|---|
| 188 x 82 x 133 cm<br>74 x 33 x 52 inch | |

**ADVERTÊNCIA**
- Ler todas as advertências apostas no produto.
- Antes de qualquer utilização, ler todas as precauções de utilização assim como as instruções deste manual de utilização.
- Guarde este manual para consulta posterior.

**Modelo Nº:** _________________

**N° de série:** ________________

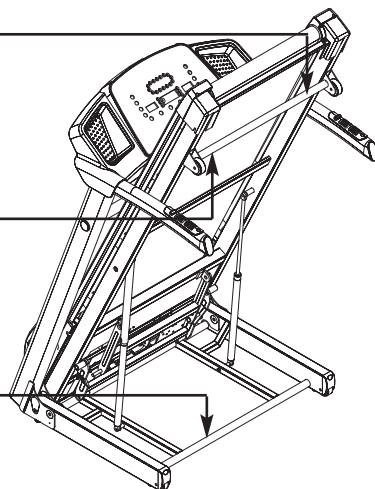
**Para qualquer referência posterior, por favor inscreva o número de série no espaço acima**

N° de série

| | |
|---|---|
| Velocidade máxima | 18 km/h |
| Voltagem | 220-240 Volts AC / 50 Hertz |
| Potência | 1680 watts |
| Potência do motor | 2 cv |
| Potência de ponta do motor | 4,5 cv |
| Peso do produto | 87 kg |
| Peso na embalagem | 100 kg |
| Dimensão na posição desdobrada | 188 x 82 x 133 cm |
| Dimensão na posição dobrada | 97 x 82 x 162 cm |
| Dimensões da embalagem | 187 x 87 x 34 cm |

Nível de pressão acústica medido a 1 m da superfície da máquina e a uma altura de 1,60 m acima do solo: 75±5 dB (velocidade máxima).

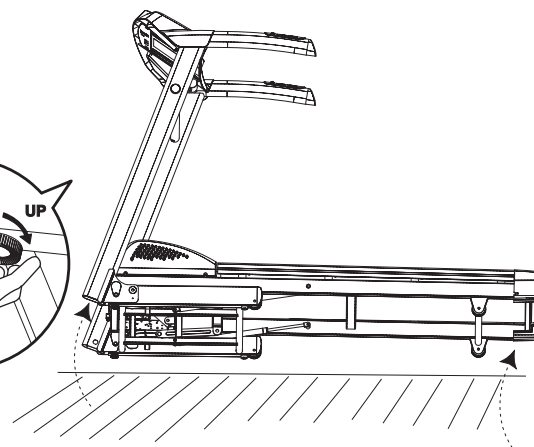
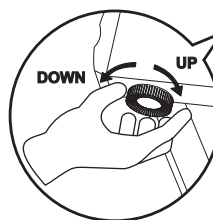
# P O R T U G U Ê S

## ADVERTÊNCIAS

## ADVERTÊNCIAS

## AJUSTAMENTO HORIZONTAL

Para assegurar a estabilidade perfeita da máquina no solo, pode mexer nos 2 parafusos situados na parte debaixo da frente do chassis.

1. Levante a máquina dum lado e rode o parafuso situado na parte debaixo da frente do chassis.
2. Para apertar o parafuso, rodar no sentido dos ponteiros do relógio e inversamente para desapertar.

Após cada deslocação verificar a estabilidade e efectuar se necessário esta regulação.

## SEGURANÇA

**Advertência: para reduzir o risco de lesões graves e dano do produto, leia as importantes precauções de emprego abaixo antes de utilizar o produto.**

1. Leia todas as instruções deste manual antes de utilizar o produto. Utilize somente este aparelho de acordo com o descrito neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de vida do produto.
2. Cabe ao proprietário assegurar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados sobre todas as precauções de emprego.
3. A Domyos não pode ser responsável por quaisquer queixas devido a ferimentos ou danos infligidos a qualquer pessoa ou a qualquer bem, tendo como origem a má utilização deste produto pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.
4. Este aparelho está conforme as normas europeias (EN-957-1 e 6 classe HB e norma da CE) relativas aos produtos Fitness de utilização doméstica e não terapêutica. (equivalente à GB17498)

**RISCOS ELÉCTRICOS**

5. Imediatamente após cada utilização e antes de qualquer acto de limpeza, montagem ou manutenção, desligue o interruptor principal e desligue da tomada o seu tapete de corrida.
6. Nunca deixar a máquina ligada sem vigilância.
7. Nunca utilizar esta máquina com cabo ou ficha danificada, se tiver caído, se tiver sofrido danos ou se esteve em contacto com água.
8. Não utilizar a máquina num local onde sejam usados aerossóis ou em presença de administração de oxigénio.
9. Nunca passar a máquina por cima do cabo de alimentação eléctrica, nem servir-se do cabo como puxador.
10. Se tiver necessidade de uma extensão, utilize apenas uma extensão munida de uma tomada com ligação à terra com o comprimento de 1,5 m no máximo.
11. Manter o cabo eléctrico afastado de superfícies quentes.
12. Advertência: ligar a máquina somente a uma tomada correctamente ligada à terra.
13. O seu tapete deve ser ligado a uma tomada com corrente de 10 A (amperes).
14. A instalação eléctrica do seu domicílio deve estar em bom estado e em conformidade com as normas em vigor.
15. O quadro eléctrico do seu domicílio deve estar obrigatoriamente equipado com um disjuntor diferencial 30 mA . Este dispositivo detecta as fugas de electricidade e garante a segurança das pessoas.
16. Nalgumas regiões, é obrigatório a instalação de um pára-raios em cima do quadro eléctrico. Verifique se a regulamentação da sua região ou país requer a instalação de um pára-raios.

**<u>Instruções relativas à ligação à terra</u>**

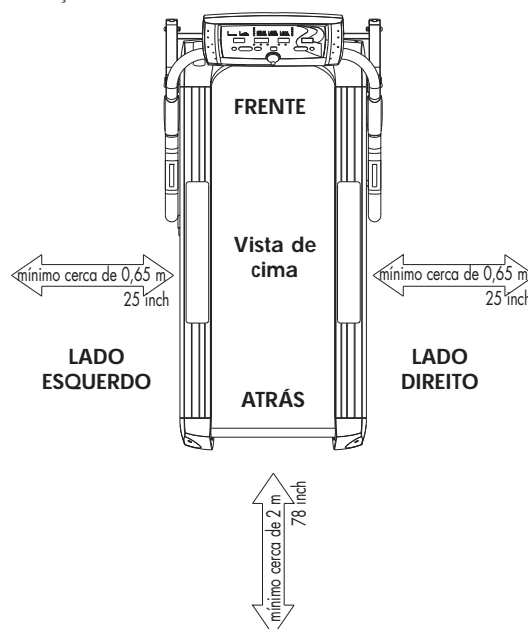
Este produto deve ser ligado à terra. Em caso de mau funcionamento ou avaria, a corrente é reenviada à terra para reduzir o risco de electrocussão. Esta máquina também está equipada com um cabo munido de um fio e de uma ficha ligada à terra. Esta ficha deve ser ligada a uma tomada correctamente instalada e com ligação à terra conforme a regulamentação em vigor. Uma ligação inadequada da ficha da máquina à terra pode provocar risco de electrocussão. Em caso de dúvida, mande verificar por um electricista qualificado se o produto está correctamente ligado à terra. Não proceda a qualquer modificação da ficha fornecida com o seu tapete de corrida. Se esta não se adaptar à sua tomada, mande instalar uma tomada correctamente ligada à terra por um electricista qualificado.

**PERIGO:**

Antes de proceder a qualquer operação de manutenção ou ao controlo visual do seu tapete de corrida, desligue o interruptor principal e retire a ficha da tomada. Nunca levante o capot do motor. Outras regulações e manipulações além das descritas neste manual só devem ser efectuadas por um técnico autorizado. O desrespeito desta medida de segurança pode causar ferimentos graves, até mesmo mortais.

**RISCOS DO MATERIAL**

17. A montagem deste aparelho deve ser feita por um adulto (2 aconselhado).
18. Nunca introduzir qualquer objecto nalguma abertura.
19. Manter as mãos afastadas de qualquer peça em movimento. Nunca colocar as mãos ou os pés por baixo do tapete de corrida.
20. O produto destina-se exclusivamente à utilização doméstica. Não utilize o produto em qualquer contexto comercial, de aluguer ou institucional.
21. Utilize o produto no interior sobre uma superfície plana, ao abrigo da humidade e poeiras e num local desobstruído. Certifique-se se dispõe de espaço suficiente para aceder ao aparelho e para se deslocar em torno deste com toda a segurança. Deixar uma zona livre de segurança de 2m atrás do tapete e de 0,65m de cada lado. Durante a utilização da máquina, por favor certifique-se se o espaço à volta da máquina se mantém sempre suficientemente desobstruído. Não guardar nem utilizar o produto no exterior.

*Ver a ilustração mais abaixo.*

22. Nunca derramar líquido no tapete. Conselho : Se beber enquanto corre utilize uma vasilha com tampa e fecho própria para desporto.
23. Nunca danificar o fio.
24. É da responsabilidade do utilizador inspeccionar e aparafusar todas as peças após a montagem e antes de cada utilização do produto. Não deixe os dispositivos de regulação salientes. Substitua imediatamente todas as peças gastas ou defeituosas.
25. Antes de cada utilização, verificar o perfeito alinhamento e centragem do tapete em relação ao chassis.
26. Verifique a tensão do tapete ao fim de 2 horas de utilização e depois de 10 em 10 horas (ver o capítulo da manutenção).
27. Verifique a lubrificação do tapete de 10 em 10 horas de utilização (ver o capítulo da manutenção).

**Observação : a não realização da manutenção regular e preventiva necessária pode anular a garantia.**

28. Não faça reparações no seu produto.
29. Em caso de degradação do produto, entregue-o para assistência numa loja Décathlon e nunca mais utilize o produto até à reparação total. Utilize unicamente peças de substituição Décathlon.
30. Não guarde o produto num local húmido (na beira da piscina, casa de banho...).
31. Peso máximo do utilizador : 130 kg – 286 libras.

## UTILIZAÇÃO

**Antes de utilizar o seu tapete de corrida, queira ler atentamente o seguinte.**

- Assegure-se da circulação suficiente de ar ao longo do exercício.
- Aumente progressivamente a sua velocidade.
- Antes de começar uma sessão de treino, queira certificar-se que o clipe da chave de segurança está devidamente preso à sua roupa e se a chave de segurança está correctamente magnetizada no seu lugar.
- Comece sempre de pé em cima do descanso para pés e não sobre o tapete. Antes de começar a caminhar no tapete, espere até que a velocidade do tapete tenha atingido pelo menos 1 km/h. Nunca arrancar a + de 3 km/h.
- No fim do exercício, aguarde a paragem total do tapete antes de descer.
- Aquando da utilização do seu tapete de corrida, nunca prenda uma toalha à volta da máquina.
- Para subir ou descer da máquina e para mudar a inclinação ou a velocidade, utilize sempre as barras de apoio de mãos e o guiador.
- Este tapete de corrida está equipado com uma chave de segurança. Prenda sempre o clipe da chave de segurança à sua roupa para que aquela saia completamente da consola, para parar a máquina em caso de necessidade.
- Calce sapatos de desporto ou para caminhar com solas de elevado poder de aderência. Para evitar danificar a máquina, verifique se as solas estão limpas: sem gravilha ou seixos.
- Prenda o cabelo para não o incomodar durante o exercício.
- Não vista roupa muito larga susceptível de o perturbar durante o exercício
- Para sua protecção, cubra o solo por baixo do produto com um tapete adaptado, disponível na loja Décathlon.
- Nunca autorize mais do que uma pessoa de cada vez no tapete de corrida.
- Verificar se os sapatos estão bem apertados de modo a não causarem qualquer risco de se prenderem ao tapete em movimento.
- Mantenha sempre crianças e animais domésticos afastados do aparelho.
- Este produto nunca pode ser utilizado por animais (ex.: treino de cão,….).
- Não utilizar este produto se tiver colocado um estimulador cardíaco (PACE MAKER).
- Nunca pôr o tapete a rolar quando está na posição dobrado.

***ADVERTÊNCIA: Se sentir vertigens, náuseas, dor no peito ou qualquer outro sintoma anormal, pare imediatamente o exercício e consulte o seu médico antes de continuar o treino.***

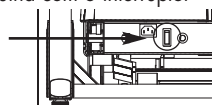
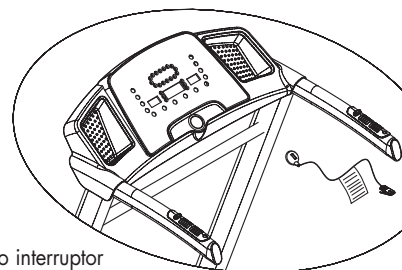
**Conselhos de utilização**

- Logo após a montagem, deixe o tapete de corrida a rolar vazio durante 20 minutos a 10km/h para que todos os componentes se ajustem bem ao lugar.
- Durante as 2 primeiras horas de utilização, para assegurar a rodagem do produto, não ultrapasse os 10 Km/h.
- Antes de começar o seu programa de exercícios, por favor alongar sempre os seus músculos. Faça o aquecimento lentamente caminhando vagarosamente. Aumente progressivamente a intensidade do seu treino até atingir a cadência desejada dos seus passos. Antes de terminar uma sessão de exercícios, reduza progressivamente a cadência do passo até caminhar como habitualmente, para que a sua frequência cardíaca diminua até ao normal.

**Antes de terminar uma sessão de exercícios, queira proceder sempre como se segue :**

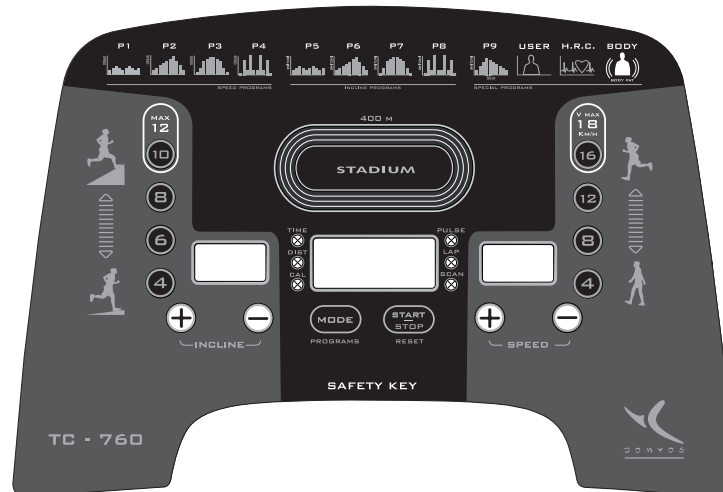
1. Antes de terminar o treino, aguarde algum tempo até que a cadência dos seus passos diminua para regressar ao estado de repouso e permitir que a sua frequência cardíaca volte ao normal.
2. Segure nas barras de apoio de mãos e prima o botão da velocidade " - ". Abrande os passos até atingir a caminhada habitual (1km/h).
3. Antes de descer do tapete de corrida, certifique-se da paragem completa do tapete.

**No final de cada exercício, por favor proceda sempre como se segue:**

1. Retire a chave de segurança da consola e guarde-a num local inacessível às crianças.
2. Pare sempre a máquina com o interruptor principal.
3. Retire o cabo eléctrico da tomada. Tal é particularmente importante se não utilizar a sua máquina durante um período prolongado.
4. Posicione e arrume sempre o cabo eléctrico afastado de qualquer passagem.
5. Limpe todas as superfícies da sua máquina com um pano seco ou toalha, sobretudo para retirar a transpiração das barras de apoio de mãos, consola, tapete e qualquer outro componente da sua máquina.
6. Verificar o aperto do pistão esquerdo antes de deslocar ou arrumar o tapete de corrida.
7. Não tentar levantar, baixar ou deslocar o tapete de corrida antes de este estar montado.

## ADVERTÊNCIA

Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Isso é particularmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou que tiveram anteriormente problemas de saúde e se não pratica desporto há vários anos.
Leia todas as instruções antes da utilização.

# P O R T U G U Ê S

## CONSOLA

O TC760 propõe-lhe 9 programas automáticos pré-configurados (4 programas de velocidade e 5 programas de inclinação) bem como 1 programa relacionado com a sua frequência cardíaca e ainda 1 programa pessoal.

Com excepção do programa pessoal e cardíaco, pode seleccionar 3 níveis de dificuldade diferentes por programa.

Tem a possibilidade de aceder directamente a uma velocidade e/ou inclinação pré-definida(s) através dos 8 botões verticais marcados «***SPEED***» e «***INCLINE***» com um algarismo.

Os 4 botões marcados +/- servem para aumentar ou diminuir por incrementos de 0,1 Km./h a velocidade «***SPEED***» e a inclinação do tapete «***INCLINE***» por incremento de 1 segmento de 1%.
As mesmas funções de configuração podem ser efectuadas através dos dois botões de configuração que se encontram na barra de apoio de mão do lado esquerdo e direito, marcados +/-.

As informações são apresentadas em 3 ecrãs.

***Esquerdo***: Inclinação em 12 encaixes.

***Meio***: Calorias, Distância, Tempo, Pulsações, Voltas ao estádio de 400 metros.

**Direito**: Velocidade entre 1 Km/h e 18 Km/h.

A chave de segurança deve ser colocada no local amarelo na parte central inferior da consola.

## FUNCIONAMENTO DA CONSOLA

### ECRÃ DA ESQUERDA

Indica em permanência o encaixe de inclinação que pode variar de 0 a 12 (ou seja de 0 a 12%).

### LEITURA DO ECRÃ DO CENTRO

**"TIME" :** duração do exercício.

**"DISTANCE" :** Distância percorrida em quilómetros.

**"CALORIES" :** Estimativas das calorias gastas.*
Leitura 1 = 1 Cal.

**"PULSE" :** Indicação da sua frequência cardíaca medida pelos sensores do guiador ou pela cinta torácica que acompanha este produto. *

** Atenção: trata-se de uma estimativa que nunca deve ser considerada como garantia médica.*

**"LAP" :**
Indica o número de voltas efectuadas ao estádio.
Uma volta ao «estádio» equivale a uma distância de 400m (0,25 milha).

**"SCAN" :**
Avanço automático de todas as informações visualizadas no ecrã central.
**Expressão das informações do contador :**
TIME : 88 :88 (minutes)
DISTANCE : 88.88 (km or miles)
CAL: 8888
PULSE : 888 (battements par minute)
LAP : 8888
A leitura da informação desejada selecciona-se com a tecla « MODE».

### LEITURA DO ECRÃ DA DIREITA

**"SPEED" :** Velocidade de corrida expressa em quilómetros/hora.
Mostra a velocidade do tapete de 1km/h a 18km/h pré-definida graças ao botão de configuração da velocidade por incrementos de 0,1 km/h.

### BOTÕES

**"START/STOP" :**
1. Para interromper o exercício, premir uma vez "STOP".
   Para retomar o exercício, premir "START".
2. Para a reposição a zero do treino, manter o botão "STOP" introduzido durante 3 segundos.

**"MODE" :**
1. Para seleccionar o programa e confirmação de uma selecção de valor.

**SPEED " + " e " - " :**
1. Durante a parametragem do treino, seleccionar um programa ou aumentar e diminuir a duração do treino.
2. Durante o treino:

**+** : aumenta a velocidade do tapete por incrementos de 0,1 km/h.
**-** : diminui a velocidade do tapete por decrementos de 0,1 km/h.

**INCLINE " + " e " - " :**
1. Durante a parametragem do treino, seleccione um programa.
2. Durante o treino:

**+** : aumenta a inclinação da superfície de corrida por incrementos de 1°.
**-** : diminui a inclinação da superfície de corrida por incrementos de 1°.

**LEITURA STADIUM:**
Serve para medir o número de voltas ao estádio (400 m ou 0,25 milhas) efectuadas durante o exercício.
Quando todas as luzes intermitentes vermelhas estiverem acesas à volta da arena do estádio, percorreu 400m.

## FUNCIONAMENTO DO TAPETE DE CORRIDA

### ARRANQUE SIMPLIFICADO:

Prenda a chave de segurança com a ajuda do clipe à sua roupa. Isto é obrigatório para preservar a sua segurança. De facto, o seu tapete de corrida pára instantaneamente uma vez a chave retirada.

Após ter inserido a chave de segurança, o modo mais fácil de começar o treino consiste em premir o botão "***START***". Após a contagem decrescente durante 3 segundos o tapete arranca à velocidade de 1 km/h no programa ***MANUAL***.
Escolha da Velocidade:
A velocidade pode ser escolhida de três maneiras diferentes:

**1) Botões « +/- SPEED » da consola**; Para configurar a velocidade, prima "**+/- SPEED**". Cada pressão neste botão permite-lhe configurar a velocidade por incrementos de 0,1 km/h.

**2) Botão de velocidade do lado direito do guiador**; obtém-se a mesma função através do botão « +/- » existente do lado direito do guiador.

**3) Botões « Acessos directos às velocidades »** ; São os 4 botões verticais marcados com os valores de velocidade pré-seleccionados.
Para escolher uma velocidade pré-seleccionada, prima o botão correspondente à velocidade escolhida ***4Km/h, 8Km/h, 12Km/h ou 16km/h*** .
Pode de seguida acertar a sua velocidade com mais exactidão com os botões «SPEED» «+» e «-» da consola ou do lado direito do guiador.

***Escolha da inclinação:***
Siga a mesma lógica usada para a configuração da velocidade, utilizando os Botões «***+/- INCLINE*** » da consola ou do lado esquerdo do guiador.

Botões « Acessos directos às inclinações » :
São os 4 botões verticais marcados com os valores de inclinação pré-seleccionados.

Para escolher uma inclinação pré-seleccionada, prima o botão correspondente ao encaixe de inclinação escolhida ***4, 6, 8 ou 10*** .

Pode de seguida acertar a sua inclinação com mais exactidão com os botões « ***INCLINE +/-*** » da consola ou do lado esquerdo do guiador.

## PROGRAMAS

Cada programa pré-seleccionado (P1 a P9) é constituído por 10 segmentos para os quais são definidos uma velocidade/ou inclinação. Nestes programas, só podem ser configuradas a duração e a intensidade.
O programa « USER » permite parametrizar individualmente cada um dos segmentos em função da duração, velocidade e inclinação.
O programa HRC calcula uma selecção da frequência cardíaca e a velocidade máxima a não ultrapassar.

### Selecção dos programas P1 a P9, USER, HRC :
Ligue o tapete e seleccione um programa com :

a) « ***+/- SPEED*** » da consola ou +/- do ***botão de configuração do lado direito do guiador***.
b) « ***+/- INCLINE*** » da consola ou +/- do ***botão de configuração do lado esquerdo do guiador.***
O programa escolhido aparece então no ecrã central : ***P1 a P9, USER, HRC***.
c) confirme a sua escolha com « ***MODE*** ».

***Parametrização dos programas P1-P9 :***
De seguida, pode escolher entre três níveis de intensidade por programa « ***L1 a L3*** » (leitura no ecrã central) utilizando a mesma lógica e os mesmos botões que usou para a selecção dos programas.

Confirme a sua escolha com «***MODE***».

***Escolha da duração do exercício:***
A última acção antes de começar o seu treino através de programa consiste em escolher a duração.
Para fazer isto, utilize a mesma lógica e os mesmos botões que usou para a selecção da velocidade.
Ao lado do tempo total do exercício define deste modo a duração de cada um dos seus 10 segmentos.
Ex.: Duração total escolhida = 30 minutos, duração de cada segmento
= 3 minutos.
Duração total escolhida = 60 minutos, duração de cada segmento
= 6 minutos.
A passagem de um segmento a outro é avisada através de um sinal sonoro.

### Programa MANUAL :
O programa MANUAL pode ser seleccionado premindo START depois de inserir o código de segurança.
O programa MANUAL oferece-lhe a possibilidade de fixar para si um objectivo TEMPO.
Para fixar o seu objectivo:
1. Prima MODE
2. Regule o tempo de corrida pretendido com a ajuda dos botões "+/-" (de 1 a 99 min).
3. Prima START para iniciar o exercício. A contagem decrescente do objectivo fixado inicia-se logo após o arranque do exercício.
4. No decurso do exercício, pode fazer variar a velocidade e a inclinação premindo os botões "+/-".

### Programa 5KM « P9 » :
Este programa guia-o através de um percurso pré-definido para a distância de 5 quilómetros e respectivo perfil de inclinação. Parará automaticamente quando esta distância for percorrida. Portanto, a parametrização de um objectivo de duração ou de calorias não é possível no P9. Por outro lado, pode fazer variar a distância a percorrer entre 1 e 10Km.

### Programa UTILIZADOR « U1 » (USER) :
a) Seleccione o programa utilizador « ***U1*** » do mesmo modo que os outros programas utilizando os botões «+/-» e confirme com « ***MODE*** ».

b) Depois introduza com « +/-» a duração alvo do programa.

c) Introduza a velocidade para cada um dos segmentos do programa, um a seguir ao outro com os botões « ***+/- SPEED*** », seguido da sua selecção de inclinação escolhida com os botões « ***+/- INCLINE*** ». Confirme a selecção com « ***MODE*** » e proceda ao segmento seguinte até os 10 segmentos do programa estarem parametrizados.
Agora pode começar o seu treino premindo «***START***».

d) Para efectuar modificações ao seu programa UTILIZADOR « ***U1*** » seleccione-o conforme descrito no ponto a) e escolha o/os segmentos a modificar com «***MODE***». Altere os valores com + /- e confirme com « ***MODE*** ». Comece a sua sessão de treino com « ***START*** ».

**Programa de TREINO CARDÍACO « HRC (Heart Rate Controlled):**

a) Seleccionne o programa « ***HRC*** » conforme descrito acima e confirme com « ***MODE*** ».

b) Introduza a sua idade com os botões «+/-» seguido da tecla MODE. A consola indicar-lhe-á no ecrã da direita um valor por defeito correspondendo a 60% da frequência cardíaca máxima* para a idade seleccionada.

* Atenção: trata-se de uma estimativa que nunca deve ser considerada como garantia médica. Queira consultar um cardiologista para obter os seus valores pessoais !

c) Esta etapa propõe-lhe a definição da frequência cardíaca da sua escolha. Seleccione-a com os botões «+/-» e valide com «***MODE***».

d) Agora introduza a velocidade máxima que não quer ultrapassar com «+/-» e prima «***MODE*** » para avançar na sua parametrização. Deste modo, o seu tapete nunca ultrapassará esta velocidade, mesmo quando a sua frequência cardíaca actual se situar abaixo do valor alvo escolhido na etapa c).

e) Na última etapa de parametrização introduza o tempo do exercício que deseja com « +/-» e confirme com «***MODE*** » seguido de « ***START*** » para arrancar a sua sessão de treino.

***Preste atenção:***
Durante o arranque do programa, « ***HRC*** », há sempre uma fase de aquecimento de 3 minutos a 3Km/h e a 5 encaixes de inclinação.
Só após esta fase é que começa a medição da sua frequência cardíaca !
A sua frequência cardíaca será medida entre todos os 5 a 10 segundos. Se for inferior ao valor alvo, o tapete aumentará a velocidade 0,2Km/h aquando de cada medição. Após ter aumentado a velocidade 1Km/h o programa juntará mais um encaixe suplementar de inclinação para chegar à sua frequência alvo.

Se a sua frequência cardíaca ultrapassar o seu valor alvo, a velocidade diminuirá 0,4 Km/h por medição efectuada. A inclinação também diminuirá um encaixe de 2 Km/h em 2 Km/h .

Se a consola não receber sinal cardíaco durante 30 segundos o tapete parará automaticamente.
Aconselhamo-lo então a utilizar o cinto cardíaco para assegurar um fluxo de informação fiável entre o seu coração e a consola do tapete.

## CINTO CARDIOFREQUENCÍMETRO

**1. Peças e componentes**

Emissor

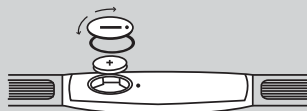
Cinto elástico

Pilha Lithium CR2032 - 3V

Junta de estanquicidade

Tampa de fecho da pilha

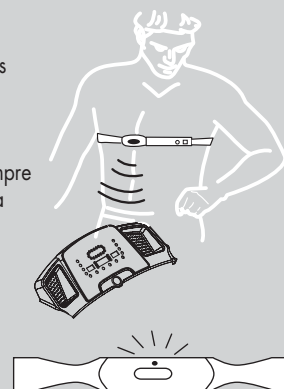
**2. Instalação da pilha**

- Insira a pilha CR2032 fornecida conforme ilustrado abaixo.

- Insira primeiro a pilha com o pólo + para cima.

- Coloque a junta e de seguida a tampa de fecho com os dois pequenos pontos alinhados. Aperte com uma moeda.

**Importante!**
Certifique-se que a tampa de fecho está bem apertada (cerca de 1/2 volta) para evitar a entrada de transpiração ou água.

**3. Utilização do cinto**

- Antes de colocar o emissor no peito, humedeça os dois eléctrodos com água ou um gel à base de água para garantir a boa transmissão do sinal.
- Centre o cinto cardiofrequencímetro sobre o peito ou os músculos peitorais, logo por cima do esterno, com a tampa das pilhas orientada para o interior.
- Regule o cinto de modo a que o emissor mantenha sempre bom contacto com a pele. Não aperte demasiado para evitar dificuldades de respiração.
- Se o cinto cardiofrequencímetro estiver desapertado ou mal colocado, arrisca-se a obter uma leitura errada ou irregular. Pode verificar o bom funcionamento bem como a boa colocação do emissor durante o exercício através da luz intermitente vermelha. Esta deve funcionar de maneira regular.

## CÁLCULO DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

Pode calcular o seu índice de massa corporal e avaliar, deste modo, a sua forma e a sua evolução ao longo do tempo.

a) Seleccione a função ***"body"*** do mesmo modo que os outros programas utilizando os botões **"+/-"** e confirme com ***"MODE"***.

b) Introduza a altura (130 - 240 cm) utilizando os botões **"+/-"** e confirme com ***"MODE"***.

c) Introduza o peso (23 - 180 kg) utilizando os botões **"+/-"** e confirme com ***"MODE"*** de modo a iniciar o cálculo.

| Classificação | Índice de massa corporal |
|---|---|
| Magreza | < 18,5 |
| Normal | 18.5 - 24.9 |
| Excesso de peso | 25 – 29.9 |
| Obesidade | ≥ 30 |

**FUNÇÃO PAUSE:**
O tapete pode ser colocado na função PAUSE, em qualquer altura, premindo UMA VEZ «STOP». Voltará a arrancar com a mesma programação que na altura da paragem utilizando «START».

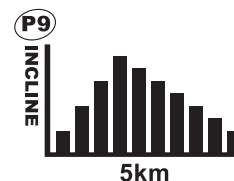
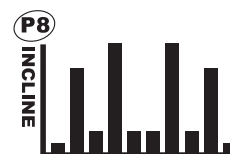
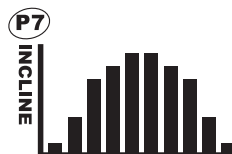
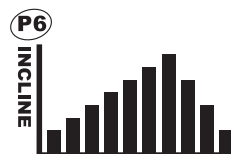
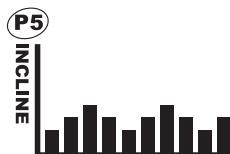
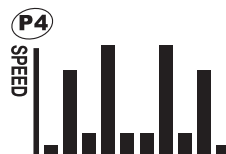
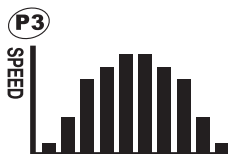
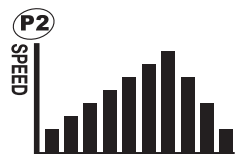
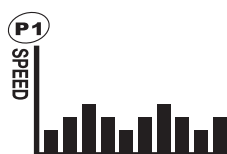
**FUNÇÃO REPOSIÇÃO A ZERO « RESET »:**
Uma pressão longa no botão «RESET» repõe a consola a 0.

***Paragem:*** A consola pára sozinha ao fim de 1 minutos de inactividade em cima do tapete.

## INFORMAÇÕES RELATIVAS AOS PROGRAMAS PRÉ-CONFIGURADOS

As informações abaixo são de natureza geral e só devem ser consideradas a título indicativo. Por conseguinte, queira adaptar estas recomendações às suas necessidades pessoais de recuperação da saúde e do prazer.

O seu tapete de corrida dispõe de uma memória de cinco programas de treino pré-definidos. Durante a utilização de um programa, o tapete de corrida modifica automaticamente a velocidade.

| | Programa velocidade | | | | | | | | | | | | Programa inclinação | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Programas** | P1 | | | P2 | | | P3 | | | P4 | | | P5 | | | P6 | | | P7 | | | P8 | | | P9(5km) | | |
| **Nível de intensidade** | L1 | L2 | L3 | L1 | L2 | L3 | L1 | L2 | L3 | L1 | L2 | L3 | L1 | L2 | L3 | L1 | L2 | L3 | L1 | L2 | L3 | L1 | L2 | L3 | L1 | L2 | L3 |
| **Segmento 1** | 2 | 4 | 6 | 3 | 5 | 8 | 2 | 4 | 6 | 1 | 4 | 6 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 |
| **Segmento 2** | 3 | 5 | 7 | 4 | 6 | 9 | 4 | 6 | 8 | 7 | 10 | 12 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 7 | 8 | 9 | 4 | 5 | 6 |
| **Segmento 3** | 4 | 6 | 8 | 5 | 7 | 10 | 7 | 9 | 11 | 2 | 5 | 7 | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 | 2 | 2 | 2 | 6 | 7 | 8 |
| **Segmento 4** | 3 | 5 | 7 | 6 | 8 | 11 | 8 | 10 | 12 | 9 | 12 | 14 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 | 8 | 9 | 9 | 10 | 11 | 8 | 9 | 10 |
| **Segmento 5** | 2 | 4 | 6 | 7 | 9 | 12 | 9 | 11 | 13 | 2 | 5 | 7 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 | 8 | 9 | 10 | 2 | 3 | 4 | 7 | 8 | 9 |
| **Segmento 6** | 3 | 5 | 7 | 8 | 10 | 13 | 9 | 11 | 13 | 2 | 5 | 7 | 3 | 4 | 5 | 7 | 8 | 9 | 8 | 9 | 10 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 |
| **Segmento 7** | 4 | 6 | 8 | 9 | 11 | 14 | 8 | 10 | 12 | 9 | 12 | 14 | 4 | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 | 7 | 8 | 9 | 9 | 10 | 11 | 5 | 6 | 7 |
| **Segmento 8** | 3 | 5 | 7 | 7 | 9 | 12 | 7 | 9 | 11 | 2 | 5 | 7 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 2 | 2 | 2 | 4 | 5 | 6 |
| **Segmento 9** | 2 | 4 | 6 | 5 | 7 | 10 | 4 | 6 | 8 | 7 | 10 | 12 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 | 7 | 8 | 9 | 3 | 4 | 5 |
| **Segmento 10** | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 8 | 2 | 4 | 6 | 1 | 4 | 6 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 |

**Programa P1 e P5:**
**TREINO CARDÍACO**

**Programa P2 e P6:**
**PERDA DE PESO**

**Programa P3 e P7:**
**PERDA DE PESO**

**Programa P4 e P8:**
**POR INTERMITÊNCIA**

**Programa P9:**
**TREINO CARDÍACO**

## EXERCÍCIO DE TREINO CARDÍACO

O exercício de treino cardíaco é do tipo aeróbico (desenvolvimento em presença de oxigénio) e permite melhorar a sua capacidade cardiovascular. Mais precisamente, melhora a tonicidade do conjunto coração/vasos sanguíneos. O exercício de treino cardíaco transporta o oxigénio do ar respirado para os músculos. É o coração que envia este oxigénio para todo o corpo e mais particularmente para os músculos que trabalham.

## PRINCÍPIO GERAL DE TREINO CARDÍACO

Se for principiante, comece por treinar durante vários dias com uma resistência fraca, sem forçar e fazendo, se necessário, intervalos de repouso. Aumente progressivamente o número ou a duração das sessões.

**Manutenção/Aquecimento: Esforço progressivo a partir de 10 minutos.**
Para um trabalho que vise a manutenção da forma ou a reeducação física, pode treinar todos os dias durante dez minutos. Este tipo de exercício pretende estimular os seus músculos e articulações ou pode ser utilizado como aquecimento para uma actividade física.
Para aumentar a tonicidade das pernas, escolha uma resistência maior e aumente o tempo de exercício.
Evidentemente, pode regular a resistência ao longo da sessão de exercício.

**Trabalho aeróbico para manter a forma: esforço moderado durante um período de tempo bastante longo (de 35 minutos a 1 hora).**
Se desejar perder peso, este tipo de exercício, associado a uma dieta, é a única maneira de aumentar a quantidade de energia consumida pelo organismo. Para tal, é inútil forçar para além destes limites. É a regularidade do treino que permitirá obter os melhores resultados.
Escolha uma resistência relativamente fraca e efectue o exercício ao seu ritmo mas no mínimo durante 30 minutos. Este exercício deve provocar um ligeiro suor na pele mas nunca o deverá esgotar. É a duração do exercício, a um ritmo lento, que vai fazer com que o seu organismo utilize a energia da gordura, desde que corra mais de trinta minutos, três vezes por semana, no mínimo.

**Treino aeróbico para resistência: esforço mantido durante 20 a 40 minutos.**
Este tipo de treino visa o fortalecimento significativo do músculo cardíaco e melhora o trabalho respiratório.
A resistência é aumentada de maneira a aumentar a respiração durante o exercício.
O esforço é mais constante do que o trabalho para ficar em forma.
À medida que for treinando, poderá manter este esforço durante mais tempo, a um melhor ritmo ou com uma resistência superior.
Pode treinar no mínimo três vezes por semana para este tipo de treino.
O treino a um ritmo mais forçado (trabalho anaeróbico e trabalho na zona vermelha) é reservado aos atletas e necessita de uma preparação adaptada.
Após cada treino, dedique alguns minutos a caminhar diminuindo a velocidade e a resistência para voltar à calma e reconduzir progressivamente o organismo a um estado de repouso.

## FASES DA ACTIVIDADE FÍSICA

### A Fase de aquecimento: esforço progressivo.

O aquecimento é a fase preparatória de qualquer esforço e permite FICAR EM CONDIÇÕES ÓPTIMAS para começar o seu desporto. É um MEIO DE PREVENÇÃO DAS LESÕES DOS TENDÕES E MÚSCULOS. Compreende dois aspectos: ACTIVAÇÃO DO SISTEMA MUSCULAR, AQUECIMENTO GLOBAL.

1) A activação do sistema muscular efectua-se durante uma SESSÃO DE ESTIRAMENTOS ESPECÍFICOS que deve permitir PREPARAR PARA O ESFORÇO: cada grupo muscular é exercitado e as articulações são trabalhadas.

2) O aquecimento global permite activar progressivamente o sistema cardiovascular e respiratório, para melhor irrigação dos músculos e melhor adaptação ao esforço. Deve ser suficientemente prolongado: 10 min. para uma actividade de desporto nos tempos livres, 20 min. para uma actividade de desporto de competição. É de salientar que o aquecimento deve ser mais prolongado: a partir dos 55 anos, de manhã.

### B Treino

O exercício é a fase principal da sua actividade física. Graças ao treino REGULAR, pode melhorar a sua condição física.
- Trabalho anaeróbico para desenvolver a resistência.
- Trabalho aeróbico para desenvolver a resistência cardiopulmonar.

### C Regresso à calma

Corresponde à continuidade de uma actividade de fraca intensidade, é a fase progressiva de "repouso". O REGRESSO À CALMA assegura o retorno do sistema cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos ao estado "normal" (o que permite eliminar os efeitos secundários, tal como os ácidos lácticos cuja acumulação é uma das causas principais das dores musculares, ou seja, das cãibras e das dores).

### D Estiramento

O alongamento deve vir a seguir à fase de regresso à calma, enquanto as articulações estão quentes, para reduzir o risco de lesões. Alongar-se após o esforço: minimiza a RIGIDEZ MUSCULAR devido à acumulação de ÁCIDOS LÁCTICOS e "estimula" a CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

# CONSERVAÇÃO

## ALINHAMENTO DO TAPETE

Convém assegurar-se que o tapete está sempre perfeitamente centrado. O seu estilo de corrida e uma superfície irregular podem causar a descentragem do tapete. Se isso acontecer, serão necessárias ligeiras regulações dos dois parafusos da parte de trás da máquina.

1. Premir o botão "START" para engrenar o tapete; de seguida, aumente a velocidade até 5 km/h (3 mph).
2. Coloque-se na parte de trás da máquina para avaliar o sentido do desvio do tapete.
3. Se o tapete se desviar para a esquerda, rode o parafuso de regulação esquerdo um quarto de volta no sentido dos ponteiros do relógio e o parafuso de regulação direito um quarto de volta no sentido inverso aos ponteiros do relógio.
4. Se o tapete se desviar para a direita, rode o parafuso de regulação direito um quarto de volta no sentido dos ponteiros do relógio e o parafuso de regulação esquerdo um quarto de volta no sentido inverso aos ponteiros do relógio.
5. Observe o alinhamento do tapete durante cerca de dois minutos e repita as etapas 3, 4 e 5, se necessário.

*Fig. A*

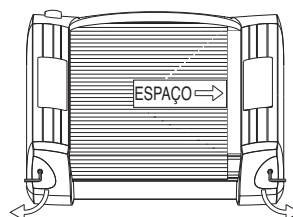
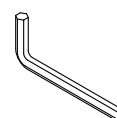
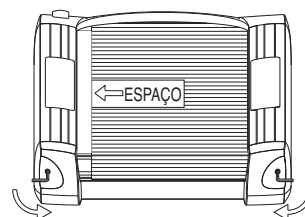



*Fig. B*

## REGULAÇÃO DA TENSÃO DO TAPETE

Deve proceder à regulação da tensão do tapete logo que este comece a deslizar nos rolos. Esta operação aumenta a duração de vida dos componentes da sua máquina.

Verifique a tensão do tapete ao fim de 2 h de utilização e depois de 10 em 10 h.

**Aquando da regulação da tensão do tapete, manter o tapete o mais lasso possível.**

1. Prima o botão "START" para engrenar o tapete; de seguida, aumente a velocidade até 5 km/h (3 milhas / h).
2. Rode os dois parafusos de regulação do mesmo modo cerca de um quarto de volta no sentido dos ponteiros do relógio.
3. Modere o rolar do tapete mantendo o guiador, exercendo mais peso do que quando caminha (como se caminhasse a descer uma rampa). Se moderar demasiado o rolar do tapete, este poderá deslizar.
4. Se o tapete deslizar, apertar mais um quarto de volta o parafuso de regulação no sentido dos ponteiros do relógio e, caso seja necessário, repetir as etapas 2 e 3.

**Queira assegurar-se sempre se não apertou demasiado a tensão do tapete.**

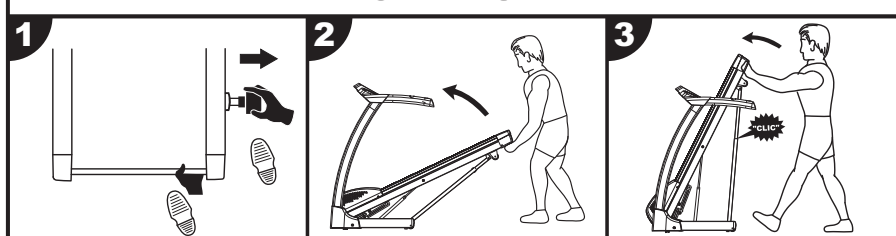
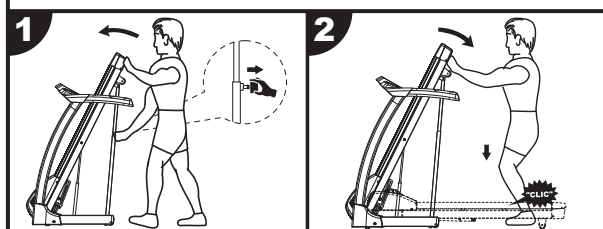
## LIMPEZA

Antes de proceder à limpeza, verifique se a máquina está desligada e sem a ficha na tomada.
Para desempoeirar a máquina, utilize um aspirador e limpe cuidadosamente todos os componentes visíveis.
Para retirar uma pequena camada de sujidade, utilize um pequeno pano húmido.
Nunca imergir qualquer componente da máquina num líquido.

## DOBRAGEM / DESDOBRAGEM

### DOBRAGEM

1 2 3

"CLIC"

### DESDOBRAGEM

**AS OPERAÇÕES DE DOBRAGEM E DESDOBRAGEM DO SEU TAPETE SÃO LEVADAS A CABO COM: TAPETE PARADO E DESLIGADO.**

**Para dobrar o seu tapete:**

**Diagrama 1:** Coloque-se atrás do tapete, com os pés fincados no chão. O seu pé esquerdo tem de ficar situado atrás da passadeira de corrida e o seu pé direito à direita da superfície de corrida. Coloque a mão esquerda sob a passadeira de corrida e puxe o selector rotativo com a mão direita de forma a desbloqueá-lo. O selector rotativo fica situado à direita da passadeira de corrida. Comece por levantar o seu tapete alguns centímetros, mantendo o selector rotativo esticado. As suas pernas têm de ficar flectidas e as suas costas direitas .

**Diagrama 2:** Coloque as 2 mãos sob a passadeira de corrida, com as pernas flectidas e as costas direitas. Pode levantar completamente o tapete.

**Diagrama 3:** O seu tapete fica bloqueado na posição vertical quando passar o "clic" de bloqueio.Se o seu tapete não ficar bloqueado, deve baixá-lo alguns centímetros e recomeçar a operação com as pernas flectidas e as costas direitas.

**Para desdobrar o seu tapete**:

**Diagrama 1:** Com a mão esquerda, empurre ligeiramente o seu tapete para a frente, mantendo esta pressão enquanto a sua mão direita desbloqueia o selector rotativo.

**Diagrama 2:** Coloque as 2 mãos sob a passadeira de corrida. O seu tapete pode ser desdobrado. Pode acompanhar a descida do seu tapete não se esquecendo de flectir as pernas e de manter as costas
direitas.

# CONSERVAÇÃO

## DESLOCAÇÃO

Atenção: este produto é pesado (>87 kg). Assegure-se antes de o deslocar que tem corpulência e força adaptada! O seu tapete de corrida está equipado com roletes de transporte para uma deslocação fácil.

Antes de deslocar a máquina, certificar-se se o interruptor principal está na posição "0" e se a ficha foi retirada da tomada. Levante o chassis do tapete de corrida e desloque-o para o lugar desejado.

Antes de deslocar ou arrumar o tapete rolante, verificar o aperto do pistão da esquerda.

Faça oscilar o tapete para si a fim de posicioná-lo nos roletes de deslocação.

Durante a deslocação, tenha o cuidado de não danificar o fio eléctrico ligado ao tapete. Aconselhamo-lo a enrolá-lo por cima de uma das barras verticais laterais para que permaneça em cima do produto durante a deslocação. Logo que o tapete esteja no lugar desejado, bloqueie-o com a ajuda do seu pé e baixe-o até ficar totalmente em contacto com o solo.

Atenção: após cada deslocação do produto, antes de utilizá-lo, é aconselhável fazer o ajustamento horizontal.

## LUBRIFICAÇÃO DO TAPETE

Desligar o tapete de corrida do interruptor principal e retirar a ficha da tomada.
Levantar a máquina com cuidado para a colocar na posição vertical.

### Limpeza:

Separe com a mão o tapete da placa (ver esquema anexo) e passe um pano seco para limpar o interior da passadeira de corrida fazendo-a rolar manualmente. Desta maneira, a totalidade da superfície ficará limpa.

### Lubrificação :

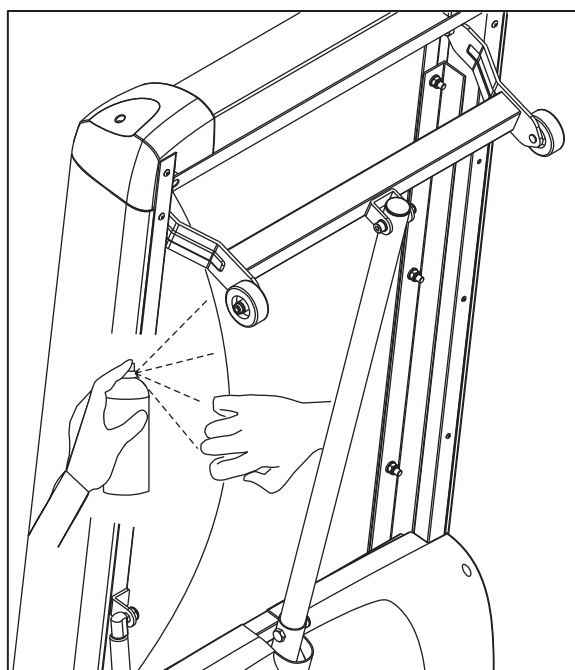
Separe com a mão o tapete da placa (ver esquema anexo). Vaporize o interior da passadeira com uma película fina de silicone fazendo-a rolar manualmente até que a totalidade da superfície esteja completamente coberta.

Uma lubrificação corresponde a 5 a 10 ml de silicone. Uma enorme quantidade de silicone causaria problemas no funcionamento do seu produto.

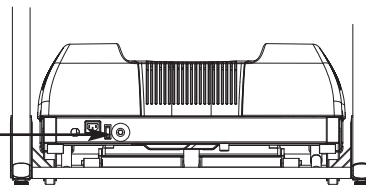
***Atenção:***
Não aplicar silicone na superfície de corrida.
Se escorrer silicone dos lados do tapete, limpe-o para evitar escorregar.
Manter este produto afastado dos olhos e da boca porque é tóxico.
Verifique a lubrificação do tapete de 10 em 10 horas.

***Observação:***
É fornecido um frasco de silicone juntamente com o produto. Para as próximas compras, dirigir-se a um fabricante de silicone em spray ou contactar a sua loja Décathlon.

Após a pulverização, volte a colocar o tapete de corrida na horizontal e deixe-o rolar durante alguns minutos. Se escorrer silicone dos lados do tapete, limpe-o para evitar escorregar.
Se os bordos do tapete de corrida estiverem danificados, verifique o seu alinhamento antes de qualquer nova utilização (ver página 20).
Se as costuras estiverem a desfazer-se, cesse qualquer utilização do seu aparelho, contacte a sua loja Décathlon.

***Observação:***
Para o fluido de silicone adequado, por favor contacte a sua loja Décathlon.

# DIAGNÓSTICO DAS ANOMALIAS COM CÓDIGOS DE ERROS:

## PROBLEMA: O meu produto não começa a funcionar

1 - Verifique se o interruptor principal do seu tapete está na posição 1.
2 – Verifique se o fio eléctrico está bem ligado às 2 extremidades (tapete e rede de alimentação).
3 – Verifique se a sua tomada de rede funciona bem (instalar um candeeiro).
4 – Verifique e prima o disjuntor do tapete se este estiver desligado
5 – Se tudo estiver bem e o problema continuar, queira contactar a sua loja.

## PROBLEMA: O meu produto começa a funcionar mas a passadeira de corrida não rola

1 - Verifique se a chave de segurança está bem colocada no seu lugar na consola.
2 - Está a utilizar bem a tecla « START » para iniciar?
3 – Se tudo estiver bem e o problema continuar, queira contactar a sua loja.

## PROBLEMA : A velocidade da passadeira de corrida não é constante

1 – Está a utilizar uma extensão? (se sim, retirá-la) e experimentar de novo.
2 – Verifique se o fio eléctrico está bem ligado às 2 extremidades (tapete e rede de alimentação).
3 – Verifique se o seu tapete não está demasiado esticado ou nem sequer está o suficiente (ver instruções na página 98).
4 – Verifique se o tapete está sempre lubrificado (ver instruções na página 99).
5 – Se tudo estiver bem e o problema continuar, queira contactar a sua loja.

## PROBLEMA : O meu produto faz barulho

1 - Verifique se o seu tapete está bem centrado (ver instruções na página 98).
2 - Verifique se o seu tapete está bem estendido (ver instruções na página 98).
3 – Verifique se o interior do seu tapete está bem limpo (ver instruções na página 99).
4 - Se tudo estiver bem e o problema continuar, queira contactar a sua loja.

## PROBLEMA : O meu produto mostra E1

1. Quando E1 aparece na consola, retirar a chave de segurança e voltar a inseri-la para arrancar de novo o tapete de corrida.
2. Se o código de erro E1 continuar presente, corte a alimentação eléctrica e desligue o produto durante 30 segundos depois volte a ligar e reponha a alimentação eléctrica.
3. Se o código de erro E1 continuar presente após a reposição a zero, verifique todas as ligações eléctricas (fio de alimentação e tomada + fio de alimentação e tapete de corrida). Se todas as ligações parecerem boas e o código de erro E1 persistir, contacte a sua loja.

## PROBLEMA : O meu produto mostra E4

Durante o programa BODY MASS, o ritmo cardíaco não pôde ser detectado durante 25 segundos sem interrupção.
Retire a chave de segurança e volte a inseri-la depois volte a arrancar o programa BODY MASS.

Se o código de erro E4 continuar presente, verifique no capítulo «Problemas relacionados com o cardiofrequencímetro» a sua correcta utilização.

Se o código de erro E4 continuar presente, contacte a sua loja.

## PROBLEMA : O meu produto mostra E6/E7

1. Retire a chave de segurança e volte a inseri-la para arrancar de novo o tapete de corrida.
2. Se o código de erro E6/E7 continuar presente, corte a alimentação eléctrica e desligue o produto durante 30 segundos depois volte a ligar e reponha a alimentação eléctrica.
3. Se o código de erro E6/E7 continuar presente, seguir o procedimento abaixo para reinicializar os valores de inclinação;

Quando a inclinação estiver parada numa posição inferior à posição de inclinação média: prima simultaneamente e em permanência o botão mode e o botão **+** da inclinação. O produto vai elevar-se. Pare de premir os botões quando a inclinação ultrapassar a posição de inclinação média.

Quando a inclinação estiver parada numa posição superior à posição de inclinação média: prima simultaneamente e em permanência o botão mode e o botão ***- da inclinação. O produto vai baixar. Pare de premir os botões quando a inclinação se situar abaixo da posição de inclinação média.***

***Observações*** : Se o produto não mudar de inclinação premindo simultaneamente os botões pré-citados, contactar a sua loja.

Finalmente, corte a alimentação eléctrica e desligue o produto durante 30 segundos depois volte a ligar e reponha a alimentação eléctrica. A mensagem E6/E7 deve desaparecer.

4. Se o código de erro E6/E7 continuar presente, contacte a sua loja.

## RESOLUÇÃO DOS PROBLEMAS RELACIONADOS COM O CARDIOFREQUENCÍMETRO

Verificar a ausência de fontes de interferência no local em que se treina, a saber: luzes fluorescentes, computadores ou aparelhos equipados com um motor potente. De facto, estes elementos são susceptíveis de provocar leituras irregulares da frequência cardíaca.

### SENSOR DE PULSAÇÕES DAS BARRAS DE APOIO DE MÃOS

É possível constatar uma leitura irregular nas condições abaixo:

• Agarra com demasiada força os sensores de pulsação. Tentar segurá-los apertando-os moderadamente.

• Respiração profunda durante o exercício.

• Anéis que provocam aperto nos dedos.

• Mãos secas ou frias. Tente humedecer as palmas das mãos esfregando uma na outra para as voltar a aquecer.

• Para qualquer pessoa que sofra de uma grave arritmia cardíaca.

• Para qualquer pessoa que sofra de arteriosclerose ou perturbações da circulação sanguínea periférica.

• Para qualquer pessoa que tenha a pele particularmente espessa nas palmas das mãos onde a frequência cardíaca é medida.

### CINTO CARDIOFREQUENCÍMETRO

**PROBLEMA : ausência de leitura da frequência cardíaca.**

- Se houver utilização do cinto cardíaco, pode ser que o contacto entre os eléctrodos e a pele seja demasiado fraco. Volte a humedecer os eléctrodos com água.
- O cinto cardíaco não está correctamente posicionado. Reposicionar o cinto cardíaco. Pode ser necessário proceder a ensaios de colocação no lugar e de posicionamento do cinto cardíaco.
- Verificar se a distância entre o cinto cardíaco e a consola não ultrapassa a recomendada (cerca de 1 metro).

Pode ser que a pilha do cinto cardíaco esteja descarregada. Dirigir-se à sua loja Décathlon ou a um joalheiro para a substituição da pilha.

**PROBLEMA : leitura irregular ou incoerente.**

-Eléctrodos secos ou mal colocados estão frequentemente na origem do problema. De facto, para um perfeito funcionamento, os eléctrodos de borracha devem estar húmidos. Tentar humedecê-los mais abundantemente e voltar a apertar a cinta peitoral.

Se o guia de reparação acima não permitir remediar o problema do seu produto, cesse a utilização do produto e corte a alimentação eléctrica.

Contactar uma loja Décathlon para qualquer assistência.

## GARANTIA COMERCIAL

A DOMYOS garante este produto, em condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as peças de desgaste e a mão-de-obra a contar da data da compra, fazendo fé a data do talão da caixa. Esta garantia só se aplica ao primeiro comprador.

A obrigação da DOMYOS em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da DOMYOS.

Todos os produtos aos quais a garantia é aplicável devem ser recepcionados pela DOMYOS num dos seus centros autorizados (1 loja DECATHLON), com os portes pagos, acompanhados da prova de compra.

Esta garantia não se aplica no caso de:
• Dano causado durante o transporte
• Má utilização ou utilização anormal
• Má montagem
• Má manutenção
• Reparações efectuadas por técnicos não autorizados pela DOMYOS
• Utilização para fins comerciais do produto em questão.

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo os países e/ou províncias.

**DOMYOS** - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ –France